

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____/В.А. Максимов/

« 14 » июня 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация – **Техник**

Форма обучения - очная

Кашира

2024

Рассмотрено на заседании ЦК
общих гуманитарных и
социально – экономических дисциплин
Протокол № 11 от «07» июня 2024г.
Председатель ЦК:
_____ /Воробьева М.Ф./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности *23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог*, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 55 от 30.01.2024г.

Разработчик программы:

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж.д. колледжа - филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 *Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог*.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательная часть - 336 часов;

вариативная часть – 0 часов.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
<i>в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		24	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		24	
	<p>Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт. Физическая культура личности: основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида, составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	12 3 с. – 2 4 с. – 2 5 с. – 2 6 с. – 2 7 с. – 2 8 с. – 2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Написания сообщения (примеры тем):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и личность 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4. Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5. Международное спортивное студенческое движение 6. История возрождения современного олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного спортсмена) 	12 3 с. – 2 4 с. – 2 5 с. – 2 6 с. – 2 7 с. – 2 8 с. – 2	

1	2	3	4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		312	
Тема 2.1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Бег. Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м.</p> <p>Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивания»</p> <p>Метание. Метание гранаты: техника – держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p>	56	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100м, 200м, 400м). 2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки. 3. Отработка техники бега на середине и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м, кросс 4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности финиширование 5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м, 1000м, 3000м; девушки – 100м, 500м, 2000м. 6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и 	28 3 с. – 10 4 с. – 10 5 с. – 8	3

1	2	3	4
	приземление 7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» 8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту 9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты 10. Отработка техники метания гранаты 11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат		
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	28 3 с. – 10 4 с. – 10 5 с. – 8	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала: Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного прессе и мышц спины. Упражнение для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на тренажерах	56	
	Практические занятия: 1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга 6. Выполнение упражнений для развития 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 8. Сдача контрольных нормативов	28 3 с. – 4 4 с. – 6 5 с. – 6 6 с. – 4 7 с. – 4 8 с. – 4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5 – 6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;	28 3 с. – 4 4 с. – 6 5 с. – 6 6 с. – 4 7 с. – 4	

1	2	3	4
	<p>1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</p> <p>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	8 с. – 4	
Тема 2.3. Баскетбол		44	
	<p>Содержание учебного материала: Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо. Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока. Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита</p>		
	<p>Практические занятия: 9. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов. 10. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу. 11. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 12. Отработка техники игры в защите 13. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции 14. Отработка техники игры в нападении 15. Отработка вариантов тактических систем в защите 16. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты</p>	<p>22 3 с. – 8 5 с. – 8 7 с. – 6</p>	3

1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>22 3 с. – 8 5 с. – 8 7 с. – 6</p>	
Тема 2.4. Волейбол		48	
	<p>Содержание учебного материала: Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу. Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии). Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча.</p>		
	<p>Практические занятия: 17. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях. 18. Отработка приема мяча снизу, сверху. 19. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока 20. Отработка техники владения мячом 21. Выполнение элементов техники нападения 22. Выполнение подач 23. Отработка нападающего удара в парах. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.</p>	<p>24 3 с. – 8 5 с. – 10 8 с. – 6</p>	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>24 3 с. – 8 5 с. – 10 8 с. – 6</p>	

1	2	3	4
Тема 2.5. Футбол		40	
	Содержание учебного материала: Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		
	Практические занятия: 24. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 25. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 26. Отработка тактического поведения в нападении и защите 27. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 28. Отработка передач мяча в квадрате 29. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 30. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 31. Совершенствование различных систем нападения и защиты	20 4 с. – 6 6 с. – 8 8 с. – 6	3
Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	20 4 с. – 6 6 с. – 8 8 с. – 6		
Тема 2.6. Настольный теннис		16	
	Содержание учебного материала: Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером» Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры.		
Практические занятия: 32. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов 33. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии	8 4 с. – 2 6 с. – 2	3	

1	2	3	4
	34. Выполнение ударов накатом справа и слева 35. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева 36. Имитация перемещений с выполнением ударов 37. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударом справа, слева в игре из одной, двух, трех партий 38. Выполнение различных игровых приемов с разными партнерами в игре	7 с. – 2 8 с. – 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	8 4 с. – 2 6 с. – 2 7 с. – 2 8 с. – 2	
Тема 2.7. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, условий скольжения Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой» Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий Техника торможений: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки» Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием	52	
	Практические занятия: 39. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах	26 4 с. – 12	3

1	2	3	4
	40. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног. 41. Отработка техники попеременных ходов 42. Отработка техники одновременных ходов 43. Отработка техники конькового хода 44. Выполнение на лыжах техники спусков 45. Выполнение на лыжах техники торможений 46. Выполнение на лыжах техники поворотов 47. Отработка преодолений неровностей, препятствий 48. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений. 49. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	6 с. – 8 8 с. – 6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях Выполнение комплексов упражнений и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	26 4 с. – 12 6 с. – 8 8 с. – 6	
Всего		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические маты); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой учебной литературы, информационных ресурсов сети Интернет.

Основная учебная литература:

Основная учебная литература:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 493с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный//

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И Лях. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021. - 271с.

Дополнительная учебная литература:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 149с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

2. Германов Г.Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 461с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05784-3. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/514930>

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 125с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих и профессиональных компетенций. Активные и интерактивные формы обучения используются при проведении занятий по всем темам рабочей программы.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы обучающихся (при написании сообщения):

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знания: - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни.	- экспертное наблюдение во время практических занятий, - дифференцированный зачет. <u>Легкая атлетика:</u> оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.
умения: - использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<u>Спортивные игры:</u> оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); оценка технико – тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения обучающимися функций судьи; оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <u>Атлетическая гимнастика:</u> оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов упражнений с отягощением, с самоотягощениями; самостоятельное проведение фрагмента занятия. <u>Лыжная подготовка:</u> оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.